

УДК 355.233.22

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК****Віталій КИРПЕНКО¹,
Віктор РОМАНЧУК²,
Сергій РОМАНЧУК³, Сергій ФЕДАК³**¹*Харківський університет повітряних сил
імені Івана Кожедуба, м. Харків, Україна,*²*Житомирський військовий інститут
імені С. П. Корольова, м. Житомир, Україна,*³*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів,
Україна, e-mail: fedak86@ukr.net*

Анотація. У сучасних умовах бойової діяльності Збройних сил України постає необхідність у більш якійсній підготовці військовослужбовців Сухопутних військ до професійної діяльності в стислі терміни. Метою дослідження є удосконалення змісту занять з фізичної підготовки з урахуванням особливостей професійної діяльності військовослужбовців. Дослідження проводилося на базі 184 навчального центру. У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців Сухопутних військ Збройних сил України віком 19–20 років. Установлено, що проведення занять з комплексним поєднанням різних розділів фізичної підготовки та використанням спеціальних засобів підвищує фізичну готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань за призначенням.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовець, професійна діяльність, військово-прикладні навички.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Ураховуючи останні події в державі та сучасні умови бойової (професійної) діяльності Збройних сил України, які вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, постає потреба більш якісної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ до професійної діяльності в стислі терміни. Ці умови підготовки військовослужбовців Сухопутних військ свідчать про необхідність змін у програмах підготовки, які своєю чергою забезпечать фізичну готовність військових фахівців до виконання професійних (бойових) завдань.

Дослідження проведено згідно з планом наукової і науково-технічної діяльності служби фізичної підготовки Командування Сухопутних військ Збройних сил України на 2014–2015 рр. відповідно до теми науково-дослідної роботи «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «Можливість» (номер державної реєстрації 0101U001769).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень учених (V. O. Lisowski, 2013; В. В. Ванденко, 2014; В. О. Левчук, 2014; І. Л. Шлямар, 2015) виявив, що в умовах сьогодення професійна діяльність має певні особливості та висуває високі вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ [2, 5, 8, 10].

У роботах науковців С. М. Жембровського (2013), В. В. Ванденко (2014) та ін. зазначено, що основними особливостями професійної діяльності є чергування на блок-постах, охорона стратегічних об'єктів (аеропорти, вокзали, лікарні, пропускні пункти, склади тощо),

виконання завдань у містах (пересування зруйнованими будівлями та приміщеннями з обмеженим простором та ін.), виконання завдань, пов'язаних з бойовою технікою. Виконання завдань у таких умовах вимагає від військовослужбовців здатності виконувати висококоординовані дії в умовах інтенсивних комплексних фізичних навантажень упродовж тривалого часу, уміння швидко переходити від одного виду діяльності до іншого, не знижуючи її ефективності [2, 4].

Учені (О.Д. Гусак, 2012; В.М. Афонін, 2013; С.В. Романчук, 2013) стверджують, що в процесі занять фізичною підготовкою необхідно застосовувати вправи, які наближені за своєю структурою до професійних дій військовослужбовців [1, 6].

Доведено, що підготовка військовослужбовців (опанування певного обсягу військово-прикладних, спеціальних навичок) не може відбуватися успішно без достатнього розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для вміння швидко пересуватися на місцевості, долати різні перешкоди (у тому числі й в обмундируванні зі зброєю) [3].

Крім того, аналіз закордонних джерел [7, 8, 9 та ін.] дає змогу зробити висновок, що підвищення готовності до професійної діяльності військовослужбовців забезпечується шляхом використання загальних фізичних вправ у поєднанні з вправами прикладного характеру та спеціальними засобами.

Мета дослідження – удосконалити зміст занять з фізичної підготовки з урахуванням особливостей професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ у сучасних умовах.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати вплив спеціальної фізичної підготовки на ефективність професійної діяльності військовослужбовців.

2. Розробити та експериментально перевірити ефективність комплексів спеціальних фізичних вправ на підвищення фізичної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань.

Методи та організація дослідження. Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми та визначення шляхів її розв'язання; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент) – для обґрунтування і визначення ефективності розроблених комплексів спеціальних фізичних вправ на підвищення фізичної готовності військовослужбовців; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Дослідження проводилося на базі 184 навчального центру від березня до серпня 2015 року. У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців Сухопутних військ Збройних сил України (ЕГ, $n=20$; КГ, $n=20$) віком 19–20 років зі статистично рівнозначними показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості на початку експерименту ($p>0,05$).

Навчальні заняття з фізичної підготовки проводили відповідно до наказу начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних сил України «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» від 11.02.2014 року № 35 обсягом 4 години на тиждень. Заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної – згідно з загальноприйнятими методиками. Основними способами організації занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями відповідно до програми були груповий, фронтальний, поточний, круговий.

Дозування навантаження у процесі занять відбувалося з урахуванням індивідуального рівня фізичного розвитку кожного військовослужбовця. Величину навантаження визначали за частотою серцевих скорочень за хвилину відповідно до віку військовослужбовців.

Основною відмінністю у проведенні занять від чинної програми є те, що заняття проводили не почергово за розділами фізичної підготовки (прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій та ін.), а комплексно їх поєднуючи. Крім того, на заняттях військовослужбовці експериментальної групи, на відміну від контрольної, використовували спеціальні засоби (бронежилет, тактично-розвантажувальну систему, шолом, зброю, протигаз, навчальні гранати, тренажери з рукопашного бою тощо).

Основний матеріал дослідження. З метою визначення ефективності розроблених комплексів спеціальних фізичних вправ на підвищення фізичної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань було проведено аналіз динаміки показників контрольних окремих фізичних вправ, які відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України (НФП-2014) належать до переліку перевірних комплексів та характеризують загальну фізичну підготовленість (біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км), спеціальну фізичну підготовленість (загальна контрольна вправа на смузі перешкод) та рівень військово-прикладних навичок військовослужбовців (метання гранати Ф-1 на дальність та виконання прийомів рукопашного бою).

Дослідження динаміки рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців ЕГ та КГ виявило, що на початку експерименту достовірної різниці середніх арифметичних значень немає ($p > 0,05$). Наприкінці дослідження встановлено, що в експериментальній групі показники достовірно кращі у бігу на 100 м на 0,4 с ($t = 2,06$; $p < 0,05$), підтягуванні на перекладині – на 3,4 рази ($t = 3,64$; $p < 0,01$) та бігу на 3 км – на 27,1 с ($t = 3,47$; $p < 0,01$), ніж у військовослужбовців контрольної групи. Також виявлено, що результати військовослужбовців експериментальної групи достовірно кращі відносно вихідних даних ($p < 0,05$ – $0,001$) (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміки показників загальної фізичної підготовленості
військовослужбовців (ЕГ та КГ) упродовж експерименту**

| Етап експерименту | ЕГ (n=20) | | | КГ (n=20) | | | Достовірність різниці | |
|-----------------------------------|------------|----------|---------|-----------|----------|---------|-----------------------|----------|
| | \bar{x} | σ | $\pm m$ | \bar{x} | σ | $\pm m$ | t | p |
| Біг 100 м, с | | | | | | | | |
| <i>Початок</i> | 14,2 | 0,69 | 0,15 | 14,2 | 0,49 | 0,11 | 0,21 | $> 0,05$ |
| <i>Кінець</i> | 13,7 * | 0,53 | 0,12 | 14,1 | 0,45 | 0,10 | 2,06 | $< 0,05$ |
| Підтягування на перекладині, рази | | | | | | | | |
| <i>Початок</i> | 9,9 | 1,53 | 0,34 | 9,8 | 1,37 | 0,31 | 0,22 | $> 0,05$ |
| <i>Кінець</i> | 13,4 *** | 2,58 | 0,58 | 11,0 * | 1,43 | 0,32 | 3,64 | $< 0,01$ |
| Біг на 3 км, с | | | | | | | | |
| <i>Початок</i> | 829,75 | 25,24 | 5,64 | 828,35 | 21,82 | 4,88 | 0,19 | $> 0,05$ |
| <i>Кінець</i> | 792,20 *** | 25,83 | 5,78 | 819,30 | 23,45 | 5,24 | 3,47 | $< 0,01$ |

Примітка. Статистично значущі відмінності середніх арифметичних на початку та наприкінці експерименту: * – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$.

Під час аналізу показників експериментальної та контрольної групи в загальній контрольній вправі на смузі перешкод (спеціальна фізична підготовка) встановлено достовірне поліпшення в обох групах порівняно з початковими даними (ЕГ, $t = 3,53$, $p < 0,01$; КГ, $t = 2,06$, $p < 0,05$). Також визначено достовірну різницю середніх значень часу між ЕГ та КГ наприкінці експерименту на 6,2 с ($t = 2,69$; $p < 0,05$) (рис. 1).

Характеризуючи рівень військово-прикладних навичок військовослужбовців експериментальної та контрольної групи, визначено, що показники ЕГ достовірно кращі наприкінці експерименту порівняно з вихідними даними в метанні гранати Ф-1 на дальність на 3,1 м ($t = 2,90$; $p < 0,01$). Також встановлено достовірне поліпшення показників експериментальної групи у виконанні прийомів рукопашного бою на 0,9 прийому ($t = 3,21$; $p < 0,001$) (табл. 2).

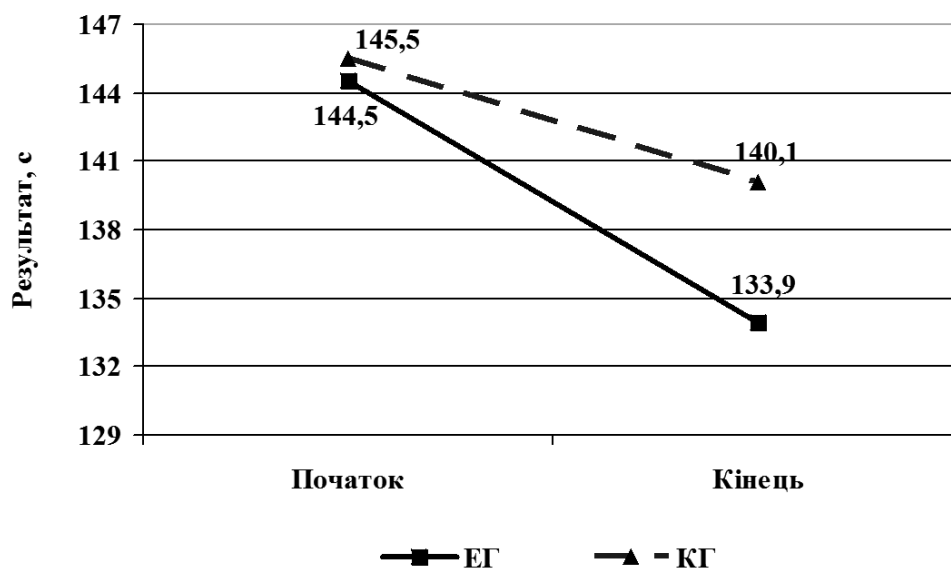


Рис. 1. Динаміка середніх значень часу в загальній контрольній вправі на смугі перешкод військовослужбовців ЕГ та КГ за час експерименту, с

Проведене порівняння показників ЕГ та КГ наприкінці експерименту засвідчило, що достовірне поліпшення відбулося в експериментальній групі в метанні гранати Ф-1 на дальність на 2 м ($t=2,18$; $p<0,05$). Крім того, середнє значення у виконанні прийомів рукопашного бою після експерименту в ЕГ виявилося на 0,5 % вищим, ніж у КГ.

Таблиця 2

Динаміки показників військово-прикладних навичок військовослужбовців (ЕГ та КГ) упродовж експерименту

| Етап експерименту | ЕГ (n=20) | | | КГ (n=20) | | | Достовірність різниці | |
|--|-----------|----------|---------|-----------|----------|---------|-----------------------|---------|
| | \bar{x} | σ | $\pm m$ | \bar{x} | σ | $\pm m$ | t | p |
| Метання гранати Ф-1 на дальність, м | | | | | | | | |
| Початок | 34,2 | 3,40 | 0,76 | 34,5 | 2,54 | 0,57 | 0,32 | $>0,05$ |
| Кінець | 37,3 ** | 3,36 | 0,75 | 35,3 | 2,53 | 0,57 | 2,18 | $<0,05$ |
| Виконання прийомів рукопашного бою, к-сть прийомів | | | | | | | | |
| Початок | 3,5 | 1,05 | 0,24 | 3,6 | 0,69 | 0,15 | 0,18 | $>0,05$ |
| Кінець | 4,4 *** | 0,68 | 0,15 | 4,2 * | 0,75 | 0,17 | 1,11 | $>0,05$ |

Примітка. Статистично значущі відмінності середніх арифметичних на початку та наприкінці експерименту: * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$.

Висновки. Проведене дослідження виявило, що використання розроблених комплексів спеціальних фізичних вправ позитивно впливає на удосконалення окремих загальних та спеціальних фізичних якостей ($p<0,05$ – $0,01$). Також визначено позитивні зміни в метанні гранати Ф-1 на дальність ($p<0,05$). Крім того, установлено, що проведення занять з комплексним поєднанням різних розділів фізичної підготовки та використання спеціальних засобів підвищує фізичну готовність військовослужбовців Сухопутних військ до виконання професійних завдань за призначенням.

Перспективи подальших досліджень. Напрямок подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні та розробленні комплексів спеціальних фізичних вправ для військовослужбовців старших вікових груп різних категорій.

Список літератури

1. *Афонін В.* Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців / В. Афонін, Л. Кізло, С. Федак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 10–14.
2. *Ванденко В. В.* Фізична підготовка в умовах антитерористичної операції / Ванденко В. В. // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – Київ : МОУ, 2014. – С. 52–55.
3. *Гусак О. Д.* Корекція психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до навчально-бойової діяльності під час занять з подолання перешкод : дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Гусак О. Д. ; Львів : ЛДУФК, 2012. – 189 с.
4. *Жембровський С. М.* До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України на сучасному етапі / Жембровський С. М. // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. – Київ : МОУ, 2013. – С. 30–36.
5. *Левчук В. О.* Проведення фізичної підготовки військовослужбовців під час ведення бойових дій / Левчук В. О. // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – Київ : МОУ, 2014. – С. 19–22.
6. *Романчук С. В.* Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Романчук С. В. – Львів, 2013. – 540 с.
7. *Huang J.* Current status of medical support in military operations other than war in domestic and overseas / J. Huang, Y. Wang, X. Cheng, L. Zhou, Z. Wu // Journal of Medical Colleges of PLA. – 2012. – Vol. 27 (6). – P. 343–350.
8. *Lisowski V. O.* Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists / V. O. Lisowski, I. Yu. Mihuta // Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 6. – P. 38–42.
9. *Shyyan O.* Cooperation for Health Promotion / Olena Shyyan, Yuriy Nakonechnyj, Roman Rudenko // Modern world: Politics, Economy, Culture, History, Technology, Science and Education. – Ottawa : University Press, 2015. – N 2. – P. 325–330.
10. Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field manoeuvres / Shlyamar I. L., Yaworsky A. I., Romanchuk S. V. [et al.] // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – N 9. – P. 57–63.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

Виталий КИРПЕНКО¹,
Виктор РОМАНЧУК²,
Сергей РОМАНЧУК³, Сергей ФЕДАК³

¹Харьковский университет воздушных сил имени Ивана Кожедуба, г. Харьков, Украина,

²Житомирский военный институт имени С.П. Корольова, г. Житомир, Украина,

³Национальная академия сухопутных войск имени гетмана П. Сагайдачного, г. Львов, Украина, e-mail: fedak86@ukr.net

Аннотация. В современных условиях боевой деятельности Вооруженных Сил Украины возникает необходимость более качественной подготовки военнослужащих Сухопутных войск к профессиональной деятельности в сжатые сроки. *Целью исследования* является совершенствование содержания занятий по физической подготовке с учетом особенностей профессиональной деятельности военнослужащих. Исследование проводилось на базе 184 учебного центра. В исследовании приняли участие 40 военнослужащих Сухопутных войск Вооруженных сил Украины в возрасте 19–20 лет. Установлено, что проведение занятий с комплексным сочетанием различных разделов физической подготовки и с использованием специальных средств повышает физическую готовность военнослужащих к выполнению профессиональных задач по назначению.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащий, профессиональная деятельность, военно-прикладные навыки.

PHYSICAL TRAINING AS MEANS TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF SERVICEMEN IN THE ARMY

Vitaly KYRPENKO¹,
Victor ROMANCHUK²,
Sergiy ROMANCHUK³, Sergiy FEDAK³

¹Ivan Kozhedub Kharkiv University of Air Force, Kharkiv, Ukraine,

²Sergiy Korolyov Zhytomyr Military Institute, Zhytomyr, Ukraine,

³Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy, Lviv, Ukraine, e-mail: fedak86@ukr.net

Abstract. In modern conditions of combat activity of the Armed Forces of Ukraine there is a need for better training of military personnel of Army to work in tight deadlines. *The aim of the study* is to improve the content of classes on physical training taking into account peculiarities of professional activity of servicemen. The study was conducted in a training centre 184. The study involved 40 soldiers of the Army of the Armed Forces of Ukraine at the age of 19–20 years. It was determined that the

classes with a complex combination of different sections of the physical training and the use of special tools increase the physical readiness of military personnel to perform professional tasks as directed.

Keywords: physical training, military personnel, professional activity, military-applied skills.

References

1. Afonin V., Kizlo L., Fedak S. Psykhichnyy stan ta rezul'tatyvnist' fizychnoyi diyal'nosti viys'kovosluzhbovtiv [Servicemen' Mental State and Physical Activity Performance] // *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny*, Lviv, 2013, Vyp. 17, t. 2, S.10–14. (in Ukrainian)
2. Vandenko V.V. Fizychna pidhotovka v umovakh antyterorystychnoyi operatsiyi [Physical Training in Terms of Antiterrorism Measures] // *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroynykh syl, inshykh viys'kovykh formuvan' ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrayiny: dosvid, suchasnist', problemy ta perspektyvy rozvytku : materialy nauk.-metod. konf. 26–28 lystopada 2014 r.*, Kyiv: MOU, 2014, S. 52–55. (in Ukrainian)
3. Husak O.D. Korektsiyapsykhofizychnoyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtiv aeromobil'nykh pidrozdiliv do navchal'no-boyovoyi diyal'nosti pid chas zanyat' z podolannya pereshkod [Correction of Psycho-Physical Preparedness of Servicemen in Aeromobile subdivisions to Training and Combat Actions during the Overcoming Obstacles Experiences] : dys. ... na zdob. nauk. stupenya kandydata nauk z fiz. vykhovannya i sportu, Lviv : LDUFK, 2012, 189 s. (in Ukrainian)
4. Zhembrovs'kyi S.M. Do pytannya reformuvannya systemy fizychnoyi pidhotovky Zbroynykh Syl Ukrayiny na suchasnomu etapi [On Reforming the System of Physical Training in Armed Forces of Ukraine Nowadays] // *Suchasnyy stan ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi pidhotovky viys'kovosluzhbovtiv v systemi boyovoho navchannya viys'k (syl) Zbroynykh syl ta inshykh sylovykh struktur Ukrayiny : materialy nauk.-metod. konf. 28–29 lystopada 2013 r.*, Kyiv : MOU, 2013, S. 30–36. (in Ukrainian)
5. Levchuk V.O. Provedennya fizychnoyi pidhotovky viys'kovosluzhbovtiv pid chas vedennya boyovykh diy [Physical Training for Servicemen during Combat Actions] // *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroynykh syl, inshykh viys'kovykh formuvan' ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrayiny: dosvid, suchasnist', problemy ta perspektyvy rozvytku : materialy nauk.-metod. konf. 26–28 lystopada 2014 r.*, Kyiv : MOU, 2014, S. 19–22. (in Ukrainian)
6. Romanchuk S.V. Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoyi pidhotovky kursantiv viys'kovykh navchal'nykh zakladiv Sukhoputnykh viys'k Zbroynykh syl Ukrayiny [Theoretical and Methodological Principles of Physical Training of Land Forces Cadets of Armed Forces of Ukraine] : dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannya i sportu: 24.00.01, Lviv, 2013, 540 s. (in Ukrainian)
7. Huang J., Wang Y., Cheng X., Zhou L., Wu Z. Current status of medical support in military operations other than war in domestic and overseas // *Journal of Medical Colleges of PLA*, 2012, Vol. 27 (6), P. 343–350.
8. Lisowski V.O., Mihuta I. Yu. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists // *Physical Education of Students*, 2013, Vol. 6, P. 38–42.
9. Shyyan O. Nakonechnyj Yu., Rudenko R. Cooperation for Health Promotion // *Modern world: Politics, Economy, Culture, History, Technology, Science and Education*, Ottawa : University Press, 2015, № 2, P. 325–330.
10. Shlyamar I.L., Yaworsky A.I., Romanchuk S.V., Petruk A.P., Dzyama V.V., Romaniv I.V., Vorontsov A.S. Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field maneuvers. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015; 9:57–63. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0909>.

Стаття надійшла до редколегії 4.12.2015

Прийнята до друку 24.12.2015

Підписана до друку 30.12.2015